

مشاكل الذاكرة: ما الممكن عمله

MEMORY PROBLEMS: WHAT CAN BE DONE - Arabic

1. ما هي الشيخوخة العادبة؟ بإمكان الشيخوخة أن تؤثر على قابلية العقل في التعلم وتذكر المعلومات الجديدة. على كل حال، في الشيخوخة العادبة، مشاكل الذاكرة هذه لا تتدخل في النشاطات اليومية الروتينية.

2. ما هي الشيخوخة اللاعادبة؟ ليس شيئاً عادياً عندما تكون مشاكل الذاكرة، من ضمنها التحكم، والسلوك واللغة، تتدخل في النشاطات اليومية للشخص، وتحجز تحت المستوى المطلوب بكثير. مثل هذا الشخص قد يكون مصاباً بالخبل.

3. ما هو الخبل؟ الخبل مصطلح يطلق على مجموعة من الأعراض. إذا كان الشخص مصاباً، يكون لديه هبوطاً في التفكير والنشاطات الاجتماعية التي قد تتدخل في فعالاته اليومية. هناك عدة أسباب للخبل.

قد تختلف العلامات الأولى للخبل من شخص إلى شخص آخر. هنا نذكر بعضًا من العلامات للمراحل الأولى للخبل..

- طرح نفس السؤال أو التكرار في عمل شيء مرة تلو المرة.
- نسيان مناسبات حديثة ومهمة، كزفاف في العائلة.
- الضياع في أماكن مألوفة.
- النسيان في دفع الفواتير، أو دفع عدة مرات لنفس الفاتورة.
- عدم تذكر كيفية طبخ أكلات عادية.
- تغير فجائي في المزاج والسلوك، أي من الهدوء إلى الدموع وإلى الغضب- بدون أي سبب ظاهر.
- أحكام ضعيفة.
- الصعوبة في أيجاد الكلمة المناسبة للإستعمال.
- تغير في قابلية السيارة.
- القيام بأعمال غير آمنة: ترك الكباخ مشتعلًا، نسيان أو الإبعاد عن السيارة المشتعلة، أو ترك الأبواب بدون غلق.

4. ما هو التسابر (الخرف أو مرض الشيخوخة)؟ مرض الشيخوخة هو أحد الأشكال الشائعة للخبل. ويمكن التعرف عليه عند وجود مشكلة في أحد أو كثير من القابليات الفكرية، كالتفكير، واللغة أو الانتباه.

هناك تغيرات بدنية تأخذ جراها داخل أو خارج خلايا الدماغ هي التي تؤثر على قابلية الدماغ للعمل بصورة صحيحة. بوجود هذا المرض إن مشاكل الذاكرة تزداد سوءً كلما يمر الزمن.

5. ما هي الأمراض التي لها أعراض تشبه الخبل، ولكن من الممكن عكسها؟ أعراض مشابهة قد تظهر لدى المريض بالسكر أو القلب أو ذرو الضغط الدم العالي أو الجلطة الدماغية أو الكثابة أو الغدة الدرقية أو المدمن على الكحول أو تناول بعض العقاقير.

6. كيف تعرف على الشخص المصاب بمرض الشيخوخة (التسايمير)؟ التسخيص النهائي لمرض التسايمير يجري بعد الوفاة، مع فحص للدماغ. على كل الحال، من الممكن القيام بفحوصات للبحث عن أسباب أخرى للخلل. إذا لم يحدد أي سبب آخر، يقوم الأطباء بتشخيص إحتمال بأن المرض هو التسايمير. بالإضافة إلى التاريخ الطبي، الاختبارات الروتينية التي يمكن إجراؤها تشمل: الفحص للحالة العقلية، الفحص للجهاز العصبي، اختبارات مختبرية للدم، الأشعة السينية أو صور أخرى للدماغ.

7. ما هي درجة شيوع مرض التسايمير وأمراض الخبل الأخرى؟ من خمسة إلى عشرة بالمائة من الناس الذين هم في 65 من العمر هم مرض التسايمير. وهذا يصل إلى 30 إلى 40 في المائة في سن 85 وأكبر.

8. هل هناك أي علاج لمرض التسايمير؟ نعم. هناك عقاقير تبطئ تقدم المرض؛ وهناك عقاقير تسيطر على سلوك الغضب الذي لا يمكن السيطرة عليه، والهلوسات (رؤية وسماع أشياء غير موجودة) والأوهام (يؤمن بأشياء غير حقيقة). يجب إعطاء كميات قليلة من هذه العقاقير ومع مراقبة الطبيب عن قرب.

9. ما هي المساعدة المتوفرة لشخص له مشاكل في الذاكرة؟ في المراحل المبكرة، من الممكن للشخص أن يتبع من المعرفة بما هو متوقع من تقدم المرض، تمكنه هو والعائلة على التخطيط. هناك مواد مطبوعة وأفلام فيديو باللغة الإنكليزية ولغات أخرى. من الممكن لبعض الناس الإستفادة من الحديث مع أنساس لهم نفس المشاكل في الذاكرة. بالإضافة إلى ذلك هناك عقاقير لإبطاء عملية فقدان الذاكرة ولها مفعول أكثر خلال المراحل المبكرة.

في المراحل المتأخرة، كلما إزداد الشخص فقدانه لذكريته، سوف يستفيد أكثر من الإشتراك في برنامج للبالغين النهاري، أو قد يستفيد حقيقةً من العيش في دار للعجزة حيث يتلقى عناية من أنساس أكثر خبرة.

10. ما هي المساعدة المتوفرة للعائلات؟ العوائل بماجة إلى معرفة ما هو المتوقع كلما إزداد المرض، وكيف تتحاول لمحظوظ أنواع السلوك. المعلومات متوفرة باللغة الإنكليزية وبلغات متعددة. هناك معلومات مطبوعة وأفلام فيديو، ومعلومات على الإنترنت. هناك فرص للتحدث مع خبراء، والتحدث مع أنساس آخرين الذين يعانون شيئاً شبيهاً مع أحد أقاربهم. هناك برامج صممت لإعطاء فترات راحة لأعضاء العوائل من الإرهاق العقلي والبدني النابع من العناية بشخص يعاني من مشاكل خطيرة للذاكرة. أمثلة من هذه البرامج هي: برامج ثمارية للبالغين للذين لهم مشاكل في الذاكرة يمكن حمايتهم في أجواء لنصف النهار أو لطول النهار؛ العون في المنزل حيث يقوم شخص بزيارتكم في منزلكم لمساعدتكم في الأمور اليومية، وذلك يشمل العناية الشخصية بقريتك. هناك أيضاً مرافق سكنية حيث فيها يقوم الشخص الذي يعاني من مشاكل في الذاكرة بالعيش لليلة واحدة أو لفترة أطول لكي تكون قادرًا على التمتع بإجازة.

Prepared by the Coalition of Limited English Speaking Elderly, Chicago, Illinois

2002

This project was supported, in part, by a grant, number 02-90AZ245501, from the Administration on Aging, Department of Health and Human Services, Washington, DC 20201. Grantees undertaking projects under government sponsorship are encouraged to express freely their findings and conclusions. Points of view or opinions do not, therefore, necessarily represent official Administration on Aging policy.